

贴心照顾，真心尊重，让阿尔茨海默病患者的家庭也有春天！

老年痴呆症的 预防与陪护

指南

日本痴呆症预防学会 会长

日本老年精神医学学会 会长

日本鸟取大学医学部 教授

[日] 浦上克哉◎著 奥蓝格 韩放◎译



当你老了，头发白了，眼睛花了，走不动了
当你不再记事，不再记人
甚至认不出你最爱的孩子
不要害怕，不要难过，我会一直在你身边



日本专家
权威著作



SPM 南方出版传媒

广东科技出版社 | 全国优秀出版社

老年痴呆症的 预防与陪护

指南

[日] 浦上克哉◎著 奥蓝格 韩放◎译

藏书

SPM 南方出版传媒

广东科技出版社 | 全国优秀出版社

· 广州 ·

图书在版编目(CIP)数据

老年痴呆症的预防与陪护指南 / (日) 浦上克哉著; 韩放译. —广州: 广东科技出版社, 2016.2

ISBN 978-7-5359-6470-0

I. ①老… II. ①浦… ②韩… III. ①老年痴呆症—预防(卫生)
②老年痴呆症—护理 IV. ①R592.01 ②R473.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 005403 号

Original Japanese title: SHINPAN NINCHISHOU YOI TAIYOU · WARUI TAIYOU
TADASHII RIKAI TO KOUKATEKI NA YOBOU

copyright © 2014 by Katsuya Urakami

Original Japanese edition published by Nippon Hyoronsha Co., Ltd.

Simplified Chinese translation rights arranged with Nippon Hyoronsha Co., Ltd.
through The English Agency (Japan) Ltd. and Eric Yang Agency

版权登记号: 19-2015-205

老年痴呆症的预防与陪护指南

Laonian Chidaizheng De Yufang Yu Peihu Zhinan

责任编辑: 刘锦业

特约编辑: 王业云

美术编辑: 吴金周

封面设计: 夏 鹏

责任校对: 陈 静 陈素华

责任印制: 吴华莲

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号 邮政编码: 510075)

http: //www.gdstp.com.cn

E-mail: gdkjyxb@gdstp.com.cn (营销中心)

E-mail: gdkjzbb@gdstp.com.cn (总编办)

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷: 北京天宇万达印刷有限公司

(北京市海淀区苏家坨镇草厂村南 邮政编码: 100095)

规 格: 889mm × 1 194mm 1/32 印张 6.625 字数 150 千

版 次: 2016 年 2 月第 1 版

2016 年 2 月第 1 次印刷

定 价: 39.90 元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

新 版 前 言

本书初版于2010年，旨在结合我多年治疗痴呆症的临床经验，来帮助大家解开“对痴呆症所抱有的误解及偏见”。有幸的是，该书深受读者朋友们的喜爱，故又连续增印了5次。

当代医学发展日新月异，在过去的4年间，以痴呆症的流行病学调查报告为首的新信息层出不穷。治疗痴呆症的药物，除了先前已有的安理申，2011年又相继出现了利忆灵、Rivastach药贴、忆思能药贴和盐酸美金刚片，给患者的治疗提供了更多的选择。为了积累更宝贵的经验，我本人也正将这些药用于临床治疗中。另外，在今后最有可能取得突破性进展的，也是大家最关心的，有希望根治阿尔茨海默型痴呆症的新药目前也正在研发中。根据2013年的最新消息，在经过Ⅲ期试验这一最后试验阶段后，有6

种药剂在等待投入临床使用的批复。

另外，在痴呆症的诊断方法上我们也取得了新进展。测定脑脊液中的tau蛋白和磷酸化tau蛋白的检验方法，于2012年已通过验证，可以应用于临床试验了。

2013年，日本厚生劳动省发表的调查数字显示，日本痴呆症患者人数为462万，患有轻度认知障碍的有400万人。这个数据告诉我们，除了痴呆症患者数量巨大，轻度认知障碍患者的大量存在也不容忽视。因此，对于日本来说，做好痴呆症的预防工作势在必行。为此，厚生劳动省专门制定了“痴呆症对策推行五年计划”。

为此，新版中增加、强调了初版中所没有的“最新护理及预防方法”，将更新、更全面的信息传递给读者。除了上述新看点之外，新版中更增添了有关正确对待痴呆症的更丰富、更充实的内容。

希望本书能给护理痴呆症患者的亲人们以有益的借鉴，同时也能给想了解痴呆症的朋友以一定的启发。

浦上克哉
2014年4月

初 版 前 言

在所有疾病中，痴呆症恐怕是遭人误解最多的疾病。日本65岁以上的老年人每10人中就有1人罹患痴呆症，可以说这是非常常见的疾病。尽管如此常见，人们还是把它当成一种可怕的特殊疾病来看待。老年人最怕得的病就是老年痴呆症，没得病都会整天提心吊胆、惴惴不安，一旦真确诊为痴呆症，会更加无所适从，以为从此就断送了大好人生。

所以，我决定借此小书以消除大家对痴呆症的误解。

只要能早发现、早治疗，并得到恰当的护理，痴呆症患者的人生也会出现新的可能。对患者来说，得到合理的治疗与康复自不必说，而家人的支持则是更强大的精神助力。

希望对痴呆症还存有疑虑的读者朋友，以及家里有患者或从事相关护理工作的读者朋友看了本书能有所收获。为此，我将本书的结构编排为：第一章至第三章，通俗易

懂地向大家介绍痴呆症相关的最新消息；第四章，详细介绍能够预防痴呆症的生活习惯；第五章，聚焦痴呆症正确、错误的护理方式，内容是我在门诊及各地痴呆症预防课堂上所做的讲话及建议。

患者的一举一动都会传达出某种信息，这些行为都具有其自身的含义。只要我们凝神看、静心听，就一定能够发现最佳护理的关键，首要的一点就是给患者足够的尊重和心理上的安全感。书中编入的“贴心陪护十大准则”，是我素来对患者家属的要求，请读者朋友们斟酌参考。

此外，我由衷地希望那些认为“痴呆症离自己还遥不可及”的朋友们，以及年轻的读者朋友们也能读读本书。衰老是我们每个人的必经阶段。在这条走向生命终点的道路上，年轻人应该耐心、宽容地对待老人，必要时施以援手，这是对人类生命的尊重。而年轻人这种尊重生命、关心老人的品德，也将会为老龄化进程不断深化的日本社会注入强大力量。

在此，我衷心希望所有老年朋友及其家人都能健康、长寿地生活下去，希望本书能给大家提供些微有益的帮助。

浦上克哉

2010年1月

目 录

第一章

先要知道痴呆症是什么样的病 / 001

- 1 痴呆症是常见病，不要谈虎色变 / 002
- 2 怎么知道健忘不是由衰老引起的呢 / 005
- 3 痴呆症的健忘是海马体受损引起的 / 007
- 4 痴呆症的四种类型 / 010
- 5 别忘了，有的痴呆症是可治愈的 / 019
- 6 区分老年抑郁症和痴呆症的方法 / 022
- 7 阿尔茨海默型痴呆症会遗传吗 / 025

第二章

出现这些症状就该带老人去医院了 / 027

- 1 痴呆症的核心症状 / 028
- 2 痴呆症早发现的关键是家属要细心观察 / 034
- 3 痴呆症检查该挂哪个科 / 039
- 4 就诊前需要家属留意和确认的事项 / 044
- 5 全面的专业检查才是痴呆症的诊断依据 / 048

第三章

老人确诊痴呆症后家人该怎么办 / 059

- 1 老人病情的好坏取决于家人的对待方式 / 060
- 2 贴心陪护十大准则 / 062
- 3 让老人多做事可以延缓病情的发展 / 067

- 4 治疗痴呆症的药物 / 071
- 5 非药物治疗 / 090
- 6 对家人的援助 / 094
- 7 日本长期护理保险手续及服务的使用方法 / 098
- 8 日本成年人监护制度与汽车驾驶证 / 103

第四章

痴呆症是可以预防的 / 107

- 1 哪些人易患痴呆症 / 108
- 2 良好生活习惯可以预防痴呆症 / 113
- 3 最新痴呆症预防方法 / 126
- 4 贯彻痴呆症预防工作，要做好地区文化建设 / 134
- 5 痴呆症预防要与孩子的教育问题结合起来考虑 / 141

第五章

解决好这些难题才算贴心

——对待痴呆老人的正确方法 / 143

1 思想包袱难题 / 144

2 日常饮食难题 / 150

3 日常沟通难题 / 157

4 人际关系难题 / 165

5 日常卫生难题 / 180

6 三个特殊难题 / 190

初版后记 / 197

新版后记 / 199

——第一章——

先要知道痴呆症是什么样的病

1

痴呆症是常见病，不要谈虎色变

据测，现今日本65岁以上的老年人中有15%的人患有痴呆症，即每100人中就有15名痴呆症患者。2012年全日本65岁以上老年人的人口数量为3 079万，那么按照上述比例换算，罹患痴呆症的患者就高达462万人之多，也许你身边就有一两名确诊痴呆症的患者。因此，痴呆症已不是某些特殊人群所患的疾病了，我们之中的任何人都有“中招”的可能。

虽然痴呆症如此常见，但人们对此病仍有许多误解。

至今仍有许多人将痴呆症看做人衰老时产生的自然现象，其实它是一种大病。不过痴呆症并非是单一的疾病，它是阿尔茨海默型痴呆症、血管性痴呆症等病症的统称。

关于痴呆症的种类，稍后本书将会做详细说明，从专业角度来讲，应将其定位成症候群类疾病。

大家对痴呆症的最大误解是把它当作“可怕疾病”。在对老年人进行的调查问卷中，痴呆症多次被评选为“最不想得的病”。大家认为痴呆症是“不可治愈”“不知怎么自己就不对劲了”“最后只能卧病不起”“给家人增加负担”的疾病，所以一提到痴呆症，大家无不谈虎色变。其实，痴呆症绝非人们想象的那么可怕。

我想很多人都将痴呆症等同于死亡。确实，年纪越大患上痴呆症的概率就越高，但它并非是致死的疾病。真正导致老年人死亡的，是各种频发疾病所引起的并发症，而非痴呆症，希望大家能认识到这点。

而且痴呆症的发展过程是缓慢、稳定的，因此，确诊后并不会立即出现无目的来回走动、暴力行为、幻觉等棘手症状。

另外，可能很多人都认为“阿尔茨海默型痴呆症发展到最后都会瘫痪在床”，实际上患这种痴呆症的患者大脑运动中枢到最后都是完好的，很少有人因此而丧失行动能力。那为什么有的患者会卧床不起呢？这也是有原因的。其中最典型的情况是，患者由于来回走动、跌倒等原因造

成了大腿股骨头骨折，但又无法做手术，最后出不了门就只能待在家里了。长时间卧床又会患上一种叫作失用性肌肉萎缩的疾病，即手脚肌肉日渐萎缩，关节无法自由活动，最终就成了瘫痪在床的状态。久病卧床就容易引发各种并发症，导致患者最终死亡。

痴呆症并不像绝症那么可怕，如果能抑制病情恶化，将会大大减少患者的痛苦，关键是要早发现、早治疗。作为治疗痴呆症的专业医生，我在米子市鸟取大学医学部附属医院及仓吉市的专仁会信生医院都开设有门诊，常年诊治这类患者。基于多年的从医经验，我可以肯定地告诉大家，痴呆症只要及时发现，经过正规治疗及精心护理，患者完全可以健康地生活，并不会给家人造成太大负担。日本厚生劳动省也呼吁人们对待此类病症“不仅要早发现、早治疗，更要正确对待，耐心照料”。

本书除了介绍痴呆症的相关知识外，还对家属应如何对待患者及痴呆症应如何预防做了详细阐述，希望读者朋友们稍加留意，也希望对您有所裨益。

2

怎么知道健忘不是由衰老引起的呢

无论是谁，一旦上了年纪，身体及内脏机能就会出现衰退。同样，头脑也没法跟年轻时相比。记住新东西越来越费劲，转身就忘记把重要东西放哪儿了，遇到谁或看到什么东西一下叫不出名字，这些都是出现在中老年人群身上的常见问题。我们把这种状态称为“健忘”，具体可分成由衰老（生理原因）所引起的健忘和由痴呆等疾病所引起的健忘。下面让我们一起来看看这两种健忘的不同。

首先，由衰老引起健忘的人群他们记得发生过的事情。比如他们记得自己吃了早饭，虽然有时可能一时想不起具体吃的是什么，但自己慢慢回忆，或者问问别人，最后总能想起来，并且自己也知道自己的记性不好，也能同意

别人的说法。因此这种健忘不会对日常生活造成太大的影响。

但由疾病引起的健忘就不同了，患者们不记得自己做过的。他们不仅想不起早饭吃了什么，甚至根本就忘记自己已经吃过早饭这回事了。随着病情的加重，他们会慢慢完全忘记自己有健忘的毛病，反而对别人说，“我还没吃饭”或者“孩子不给我吃饭”，病情如果发展到这个地步，就会影响到正常生活了。